

Mario Antonelli

Feedback dans le sport des jeunes

LE FEU A BESOIN D'OXYGÈNE

Les erreurs sont importantes. Nous apprenons en essayant, échouant et en faisant mieux. Des fois c'est très astreignant. Mais les progrès n'arrivent qu'après un effort. Il est nécessaire que l'athlète se dépasse. Le développement implique de sortir de sa « zone de confort ». Le légendaire joueur de Basket Michael Jordan a dit : « toutes ma vie, j'ai loupé de trucs, j'ai fait des erreurs. C'est pourquoi j'ai eu du succès ».

Dehors de cette zone de confort, il faut beaucoup de motivation. Le feedback est là pour aider l'athlète à savoir où il se situe dans son développement et ce dont il a besoin pour faire le prochain pas. L'athlète devrait faire beaucoup d'efforts, même si personne ne lui dit de le faire. C'est pourquoi le feedback doit être constructif et concret. Des mots positifs – même si ils sont critiques - conduisent à des pensées positives et donnent de l'énergie. Le but du feedback est de donner à l'athlète de « l'oxygène », pour entretenir son feu.

Energie et Focus

Le foyer d'énergie du joueur est un facteur important pour produire une performance. L'énergie « coule » de toute façon. La question est de savoir, dans quelle direction. Le coach peut influencer le flux d'énergie. La motivation est la « benzine » pour chaque performance. Le feedback est donc d'une grande importance : soit il est constructif, soit destructif. Les bons coachs renforcent la confiance des athlètes et leur donnent de l'énergie.

Dans le sport des jeunes, le focus doit se diriger sur l'apprentissage. Le but n'est pas le résultat, mais le développement. Un bon feedback aide à amener le focus sur les points importants. Le joueur doit, si possible, laisser les distractions et les problèmes de côté. Les embûches et difficultés dans le processus d'entraînement peuvent être mieux surmontées grâce à un focus clair. Les feedbacks concrets et ciblés aident l'athlète à se concentrer sur l'essentiel.

Coaching en compétition

En match, rien ne peut être amélioré, mais seulement régressé ou déstabilisé. Le coaching en match devrait stabiliser l'acquis – le coaching en match signifie soutien inconditionnel. La « formule mathématique » est: $\text{Performance} = \text{Potentiel} - \text{stresseurs}$.

Plus il y a des facteurs stressant (distractions, insécurité, irritations, etc.), plus le potentiel de l'athlète décroît. Si l'on désire obtenir tout le potentiel, il faut garder le nombre de stresseurs le plus bas possible.

$$\begin{array}{c} \text{P O T E N T I E L} \\ - \text{ S T R E S S E U R S} \\ \hline \text{P E R F O R M A N C E} \end{array}$$

Keypoints pour le Feedback

- Quality prime sur Quantity!
- Un feedback doit apporter de l'énergie positive (ne pas être un stresseur supplémentaire).
- Le feedback soutiensempfängli la volonté d'apprendre ("réceptivité" pour le contenu).
- "L'emballage" fait partie de la qualité du feedback. Le "comment" est important!

Facteurs à succès du Feedback

1. Motivation

Motive les joueurs avec des feedbacks informatifs et qui soutiennent les joueurs. Une technique intéressante est le « feedback-sandwich » positif-négatif-positif, dans lequel le coach mentionne ce qui a été bien, amène ensuite une correction et puis finit avec un point positif.



2. Factuel

Donne des informations factuelles et sensées, pour compléter la performance du joueur à se percevoir. Dans le travail avec la vidéo il faut toujours indiquer des points pertinents. Cela évite une trop grande masse d'informations qui risque de perdre le joueur. Dans le feedback il y a aussi les idées, par exemple sur les mesures que le joueur peut entreprendre pour s'améliorer.

3. Focus positif

Met l'accent sur le renforcement positif (de la performance). Utilise les forces de l'athlète et laisse les expériences positives faire leurs effets. Un feedback positif a pour effet que le joueur essaie de répéter le comportement pour lequel il a été valorisé. Les feedbacks ou jugements négatifs ont moins d'effet. Pense aussi que ta communication non-verbale fait partie du feedback.

4. Moins c'est plus

Concentre-toi - et par conséquent tes joueurs - sur l'essentiel, sur le point important. Impossible pour un joueur d'enregistrer plus de 3 points dans ton feedback. Ton feedback doit focaliser l'énergie, pas la diriger. **Sois conscient que chaque info supplémentaire atténue ton point précédent !**

5. Rythme

Trouve un rythme pour tes feedbacks et ne les distribue pas après chaque changement. Laisse le joueur trouver tout seul ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Donne du temps et de l'espace au processus d'apprentissage individuel de l'athlète. Essaie de renforcer sa responsabilité pour éviter qu'il soit toujours dépendant du coach.

It takes talent to coach talent.